

KEKSALIK DAVRIDA RO'Y BERADIGAN JAROYANLAR VA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR HAQIDA

*Kurbanbaeva Dilfuza Imbetbaevna,
Pirimbetova Gulayim Keʻesbaevna*

*Qoraqalpogʻiston Respublikasi
Nukus tumani 13 va 14-sonli maktab psixologlari*

Anotatsiya: Ushbu maqolada keksalik davrining psixofiziologik xususiyatlari, keksayish jarayonidagi fiziologik oʻzgarishlar va uzoq umr koʻrish xususida mulohazalar yuritilgan

Kalit soʻzlar: keksalik, psixofiziologik oʻzgarishlar, uzoq umr koʻrish sirlari, biologik keksayish.

Donishmand xalqimizning asrlar osha yashab kelayotgan oʻlmas qadriyatlaridan biri bu keksa avlod vakillariga chuqur hurmat va ehtiromdir. 2015-yil yurtimizda "Keksalarni eʼzozlash" yili deb nomlanishi ham xalqimizning keksalarga oʻzgacha hurmat nishonasi desak xato boʻlmaydi. Shu maʼnoda xalqimizda keksalarning holidan xabar olish, ularni moddiy-maʼnaviy qoʻllab-quvvatlash, salomatliklarini tiklash ishlariga amaliy koʻmak berish kabi tadbirlarning yanda keng koʻlamda olib borilishi va bu borada davlat dasturining ham qabul qilinishi fikrimizning tasdigʻidir. Kexsa avlod vakillariga berilayotgan eʼtibor va koʻrsatilayotgan tibbiy xizmat samarasi oʻlaroq, aholining oʻrtacha umr koʻrish darajasi oshib bormoqda.

Insonning uzoq umr koʻrishi bevosita undagi biologik va psixologik jarayonlarning kechishiga bogʻliqligi hech kimga sir emas. Masalaning mohiyatini biologik jihatdan tahlil qiladigan boʻlsak, keksalik haqida bir qancha nazariyalar ilgari surilgan. Gerontologlarning fikricha, bu modda almashinuvining buzilishi, yaʼni organizmning tashqi muhitga moslashish qobiliyatining susayishidir. Keksalik sabablari va inson umrini uzaytirish masalalariga oid qarashlar ilk bor Gippokrat, Ibn Sino, Klavdiy Galen asarlarida uchraydi. XVII asrda ingliz astronomi, Yer sayyorasiga har 76 yilda juda yaqin keladigan Galle kometasi kashfiyotchisi Edmund Galle ham bu borada tadqiqotlar olib borgan. Biroq gerontologiya fan sifatida XX asrning ikkinchi yarmiga kelib shakllana boshladi. Keyinchalik gerontologiyaning rivojlanishi uning gerontopsixologiya (umumiy psixologiya vositalari hamda usullaridan foydalanib, keksalar ruhiyati va feʼlining oʻziga xos xususiyatlarini oʻrganadi), geriatriya (klinik tibbiyotning keksalarga xos kasalliklarni oʻrganadigan, shuningdek, ularning oldini olish va davolash usullarini ishlab chiqadigan boʻlimi), gerofarmokologiya (dori-darmonlar va ular tarkibini keksaygan organizm uchun moslashtirish), gerogigiena (katta yoshli kishilar gigienasi haqidagi taʼlimot) kabi bir

necha tarmoqlarga bo'linishiga olib keldi. Bular orasida geriatriya ayniqsa, muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotlarga ko'ra, odamlar aslida 100-120 yoshda fiziologik qariy boshlaydi. Biroq bugungi kunda bu holat deyarli kuzatilmaydi. Yildan-yilga ko'payib borayotgan turli kasallik va epidemiyalar, narkomaniya, alkogolizm, kashandalik, ekologiyaning buzilishi, shuningdek, boshqa ko'plab ijtimoiy faktorlar ta'sirida insonlarda keksalik alomatlari ancha erta paydo bo'lmoqda.

Hozirgi sharoitda odamda qarilikning dastlabki belgilari yetuklik davrida, ya'ni 60-65 yoshda yuz bermoqda. Ammo tamaki chekadigan va muntazam spirtli ichimlik iste'mol qiladiganlarda bu jarayon boshqalarga qaraganda 15-20 yil oldin boshlanadi. Bundan tashqari, a'zolaridagi to'qimalarning qanchalik kech yoki erta atrofiyaga uchrashi irsiyat va odamlarning qaysi sohada mehnat qilayotganiga ham bog'liq.

90 yoshdan oshganlar uzoq umr ko'ruvchilar sirasiga kiradi. So'nggi paytlarda, ba'zi manbalarda 110 yoshga yetgan yana bir toifa juda uzoq hayot kechiruvchilar ajratib ko'rsatilmog'da. Tanamizdagi har bir hujayra o'z resursiga ega. Shuning uchun, ular har 24 yilda yangilanib boradi. Mazkur jarayon esa olti marta takrorlanadi. Asab sistemasining qarishi borasidagi tadqiqotlarda, jumladan V.D.Mixaylova, M.M.Aleksandrovskeya kabi olimlarning fiziologik va gistologik tadqiqotlarida keksalarning asab sistemasi o'rganilgan bo'lib, bu xol makroskopiya va mikroskopiya ma'lumotlari asosida ifodalangan. Makroskopiya ma'lumotiga ko'ra keksalik davrida miyaning og'rligi 20-30% yengillashadi, bir davrning o'zida miya bilan kalla suyagining hajmi o'rtasida dispropotsiya kuchayadi; keksayish davrida miya burmalari kamayadi va ariqchalari kengayishi kuzatiladi, bular ayniqsa miya qobig'ining peshona qismida yaqqol ko'rinadi va yetuk yoshdagi odamlarga qaraganda 3-4 ta yo'l qisqaradi, miyaning zichligi ortadi.

Shuningdek, LE Birron L. Botvinniklarning sensor-persertiv funksiyalarning qarishi borasidagi, S.Parkon, U.Mayls, A Uelfordlarning idrok funksiyalarining yosh davriga bog'liq holda pasayishi va sezgi turlaridagi o'zgarishlar borasidagi qarashlarida insonning biologik keksayishi haqidagi fikrlar aks etgan.

Masalaning mohiyatiga psixologik jihatlariga yondashadigan bo'lsak, keksalik davrida organizmning biologik zayiflashuvi psixik jarayonlarning ham o'zgarishiga olib kelishini aytib o'tishimiz mumkin. Ruhii keksayish alomatlari ayollarda ertaroq paydo bo'ladi. Erkak va ayollar o'rtasidagi farqlar borgan sari yaqqol ko'zga tashlana boshlaydi. Bu farqlar bilish jarayonlari sezgi, idrok, xotira, tafakkur, axloqqacha farosatlilik, hushyorlik, hozirjavoblik, topqirlik va aql – zakovat aql, bilim, ijtimoiy tajriba, mahorat, ijodiy faoliyat, barqaror malaka kabi ruhiy holatlarda o'z aksini topadi.

Biologik qarish psixik jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va xatti-harakatlarda keskin o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Aksariyat sezgi organlari zayiflashadi, asab

sistemasi kuchsizlanadi, ma'lumotlarni qabul qilish va ularni qayta ishlash, mohiyatni anglash, u yoki bu holatlarga diqqatni to'plash va unda muayyan muddat tutib turish qiyinlashadi. Irodaning kuchsizlanishi og'riq sezgilariga nisbatan bardoshlilik tuyg'usini emira boshlaydi. Natijada tashqi ta'simi qabul qilishda diqqatni saralash xususiyati o'z ahamiyatini yo'qotib borishi sababli keksa odam bola tabiat, arazchan, ko'ngli bo'sh, hissiyotga beriluvchan xarakterli bo'lib qoladi. Xotiraning zayiflashuvi qariyalarda hayolparastlik illatini keltirib chiqaradi, ko'pincha esda olib qolish, esda saqlash va esga tushirish o'rtasida ko'pgina sabablarga ko'ra nomutanosiblik tug'iladi, natijada unitish jarayoni kuchayadi. Diqqatni muayyan ob'yektga to'play olmaslik oqibatida biror faoliyat turi ustida uzoq mashg'ul bo'la olmaslik bujudga keladi. Narsa va jismlarni noto'g'ri idrok qilish oqibatida illyuziyalar ko'payadi. Monokulyar ba bimonokulyar ko'rishda hilma-xillik yuzaga keladi. Xarakter xislatlarida chekinish, hadiksirash, ishonchsizlik hislari yetakchi rol o'ynay boshlaydi. Shu bilan birgalikda sog'lom qariyalarda donishmandlik umrining oxirigacha saqlanishi tajribalarda qayd qilingan.

Hozirgi kunda dunyo gerontologlari bu sohaga zamonaviy nanotexnologiyalarni tatbiq etishga intilmoqda. Bu esa kelajakda ulkan samaralar berishi mumkin. Uning ahamiyati shundaki, yangi texnologiya, ya'ni davolashning mikrominiatyurizatsiya usuli organizmdagi zararlanishi mumkin bo'lgan «hududlar va atrofiyaga uchrash ehtimoli yuqori bo'lgan to'qimalarni erta aniqlash hamda ularni bartaraf etish imkonini beradi. Bu esa insoniyat genofondida xususan keksalarning ham muayyan o'rni borligini bildiradi.

Yuqoridagi fikr va mulohazalarga asoslanib, katta hayot tajribasiga ega bo'lgan keksalarimizni asrab-avaylash, ularga mehr-muruvvat ko'rsatish, e'zozlash, jamiyatda o'zaro hurmat, insof, oqibat, ahillik tuyg'ulari yanada mustahkamlanishiga xizmat qilishini ta'kidlash joiz.

ADABIYOTLAR:

- 1 A. Karimov "Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch"-, Toshkent, 2008 y
- 2 E.G'.G'oziyev "Psixologiya" Toshkent, 1994 y
- 3 P.Kelder "Yosharish sirlari" Toshkent: 2011 y
- 4 Psixologiya jurnali, BUXDU-2014-yil 1-son